യോഗവാസിഷ്ഠഃ/പ്രകരണമ് 5
(ഉപശമ+പ്രകരണമ്)/സർഗം 78

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

യഥാ-ലാത-പരി+സ്പന്ദാ/ദ+ഗ്നി/ച+ക്രം പ്രദൃ+ശ്യതേ .
അസദേവ സദാ-ഭാസംഞ്ച് ചിത്ത+സ്പന്ദാ+ത്തഥാ ജഗത് .. 1

യഥാ ജല-പരിസ്പന്ദാദ്-വ്യതിരിക്ത ഇവാമ്/ഭസഃ .
ദൃശ്യതേ വർതുലാ-വർത+ശ്ചിത്ത+സ്പന്ദാ+ത്തഥാ ജഗത് .. 2

യഥാ+ വ്യോമ്നീ+ക്ഷണ+സ്പന്ദാത്/പി+ച്ഛ-മൗക്തിക-മണ്ഡലമ് .
ദൃ+ശ്യതേ സദിവാ-സത്യംഞ്ച് ചിത്ത+സ്പന്ദാ+ത്തഥാ ജഗത് .. 3

ശ്രീരാമ ഉവാച .

യേന+ പ്രസ്/പ+ന്ദതേ ചിത്തംയ് യേന ന+സ്പ+ന്ദതേ തഥാ .
തദ്/ബ്ര+ഹ്മൻ-ബ്രൂഹി മേ യേന/ ചികിത്-സേയംൻ തദേ-വ ഹി .. 4

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

യഥാ ശൗ+ക്ല്യ-ഹിമേ രാമ തില-തൈല-ലവൗ യഥാ .
യഥാ കുസുമ-സൗഗ+ന്ധ്യേ തഥൗഷ്ണ്യ-ദഹനൗ യഥാ .. 5

തഥാ രാഘവ സംശ്ലിഷ്ടൗ/ ചിത്ത+സ്പന്ദൗ/ തഥൈവ ഹി .
അഭിന്നൗ/ കേവലം മി+ഥ്യാ/ ഭേദഃഖ് കല്പിത ഏതയോഃ .. 6

ചിത്ത-ചിത്ത-പരി+സ്പന്ദ/പ+ക്ഷയോ-രേക-സംക്ഷയേ .
സ്വയംങ്ച് ഗുണഗുണീ+ സ്ഥിത്വാ ന+ശ്യ-തോ+ദ്വൗ/ ന-സംശയഃ .. 7

ദ്വൗ/+ ക്രമോ ചിത്ത-നാശസ്യ യോഗോ+ ജ്ഞാനംഞ്ച് ച രാഘവ .
യോഗസ്-തദ്-വൃത്തി-രോധോ ഹി+ ജ്ഞാനം സമ്യഗ-വേ+ക്ഷണമ് .. 8

ശ്രീരാമ ഉവാച
.
കദാ കീദൃ+ക്കയാ യു+ക്ത്യാ+ പ്രാണാ-പാന-നിബ+ന്ധയാ .
യോഗ-നാമ്ന്യാ മനഃശ്/ ശാന്തി/മേ+ത്യനന്ത-സുഖ+പ്രദാമ് .. 9

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

ദേഹേഽസ്മി+ന്ദേഹ-നാഡീഷു വാതഃസ് സ്ഫുരതി യോഽഭിതഃ .
സ്പന്ദേ+ഷ്വിവ ഭുവോ വാരി സ+ പ്രാണ/ ഇതി കീർതിതഃ .. 10

തസ്യ+ സ്പന്ദ-വശാ-ദന്തഃഖ്/ ക്രിയാ-വൈചി+ത്ര്യ-മീയുഷഃ .
അപാനാ-ദീനി നാമാനി കല്പിതാനി കൃതാ+ത്മഭിഃ .. 11

ആമോ-ദസ്യ യഥാ പുഷ്പം ശൗ+ക്ല്യ+സ്യ തുഹിനംയ് യഥാ .
തഥൈഷ രസ ആധാര+ശ്ചിത്ത+സ്യാഭി+ന്ന/താംങ്ങ് ഗതഃ .. 12

അന്തഃഫ്-പ്രാണ-പരി+സ്പന്ദാത്-/സംകല്പ-കലനോ-ന്മുഖീ .
സംവിത്-സംജായതേ യൈഷാ ത+ച്ചിത്തം വി+ദ്ധി രാഘവ .. 13

പ്രാണ+സ്പന്ദാ+ച്ചിതഃ സ്പന്ദസ്/തത്-സ്പന്ദാ/ദേവ സംവിദഃ .
ചക്രാവർത-വിധാ-യിന്യോ ജല+സ്പന്ദാ/ദിവോർ-മയഃ .. 14

ചിത്തം പ്രാണ-പരി+സ്പന്ദ/മാഹു-രാഗമ-ഭൂഷണാഃ .
തസ്മിൻഥ്.സംരോധിതേ നൂന-മുപശാന്തം ഭവേ+ന്മനഃ .. 15

മനഃസ്/സ്പന്ദോപ-ശാ+ന്ത്യായം സംസാരഃഫ് പ്രവി-ലീയതേ .
സൂര്യാലോക-പരി+സ്പന്ദ-ശാ+ന്തൗ+ വ്യവ-ഹൃതി+ര്യഥാ .. 16

ശ്രീരാമ ഉവാച .
അനിശംഞ്ച് ചരതാംൻ ദേഹ/ഗേഹേ ഗഗന-ഗാമിനാമ് .
പ്രാണാദീനാം പരി+സ്പന്ദോ/ വായൂനാം രോ+ധ്യതേ കഥമ് .. 17

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

ശാസ്ത്ര-സജ്ജന-സംപർക/വൈരാഗ്യാ+ഭ്യാസ-യോഗതഃ .
അനാ+സ്ഥായാംങ്ങ് കൃതാ+സ്ഥായാം പൂർവ-സംസാര-വൃ+ത്തിഷു .. 18

യഥാഭി-വാഞ്ഛിത+ധ്യാനാ+ച്ചിര-മേക-തയോ-ദിതാത് .
ഏക-തത്ത്വ-ഘനാ+ഭ്യാസാത്/പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ദ്ധ്യതേ .. 19

പൂരകാ-ദിനി/ജായാമാ/ദൃഢാ+ഭ്യാസാദ-ഖേദ-ജാത് .
ഏകാന്ത+ധ്യാന-സംയോഗാത്/പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ദ്ധ്യതേ .. 20

ഓംകാരോ+ച്ചാരണ+പ്രാന്ത/ശബ്ദ-ത+ത്ത്വാനു-ഭാവനാത് .
സുഷുപ്തേ സംവിദോ ജാതേ+ പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ദ്ധ്യതേ .. 21

രേചകേ നൂന-മഭ്യസ്തേ പ്രാണേ+ സ്ഫാരേ ഖമാഗതേ .
ന+സ്പൃശ+ത്യങ്ഗ/ര+ന്ധ്രാണി+ പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ദ്ധ്യതേ .. 22

പൂരകേ നൂന-മ+ഭ്യസ്തേ പൂരാദ്/ഗിരി-ഘന+സ്ഥിതേ .
പ്രാണേ+ പ്രശാന്ത-സംചാരേ പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ദ്ധ്യതേ .. 23

കുമ്/ഭകേ/ കുമ്/ഭവത്/കാല/മനന്തം പരി-തിഷ്ഠതി .
അ+ഭ്യാസാത്-സ്തമ്/ഭിതേ+ പ്രാണേ+ പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ദ്ധ്യതേ .. 24
താലു-മൂല-ഗതാംയ് യ+ന്താജ്-ജിഹ്വയാ+ക്രമ്യ ഘ+ണ്ടികാമ് .
ഊർധ്വ-ര+ന്ധ്ര-ഗതേ+ പ്രാണേ പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ദ്ധ്യതേ .. 25

സമസ്ത-കലനോ+ന്മുക്തേ/ ന കിംചി+ന്നാമ/സൂ+ക്ഷ്മഖേ .
ധ്യാനാത്-സംവിദി ലീനായാം പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ദ്ധ്യതേ .. 26

ദ്വാദ-ശാങ്/ഗുല-പ+ര്യന്തേ നാസാ+ഗ്രേ വിമലാമ്/ബരേ .
സംവിദ്-ദൃശി+ പ്രശാ+മ്യ+ന്ത്യാം/ പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ദ്ധ്യതേ .. 27

അ+ഭ്യാസാ/ദൂർ+ധ്വ-ര+ന്ധ്രേണ താലൂർ+ധ്വംൻ ദ്വാദശാ+ന്തഗേ .
പ്രാണേ ഗലിത-സംവൃത്തേ+ പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ദ്ധ്യതേ .. 28

ഭ്രൂമ+ധ്യേ താരകാ-ലോക-ശാന്താ-വന്ത-മുപാഗതേ .
ചേതനേ കേതനേ ബുദ്ധേ+ പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ദ്ധ്യതേ .. 29

ഡടി+ത്യേവ യദുദ്/ഭൂതംഞ്ച്. ജ്ഞാനംൻ തസ്മിൻ-ദൃഢാ+ശ്രിതേ .
അസം/ശ്ലിഷ്ട-വിക+ല്പാംശേ+ പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ദ്ധ്യതേ .. 30

ചിരംങ്ങ് കാലം ഹൃതേ കാന്ത+വ്യോമ-സംവേദനാ+ന്മുനേ .
അവാ-സനാ+ന്മനോ+ധ്യാനാത്/പ്രാണ-സ്പന്ദോ നിരു+ദ്ധ്യതേ .. 31

ശ്രീരാമ ഉവാച .

ബ്രഹ്മൻ ജഗതി ഭൂതാനാം ഹൃദയംൻ തത്/കിമുച്യതേ .
ഇദം സർവം മഹാ-ദർശേ യസ്മിംസ്/തത്/പ്രതി-ബിമ്/ബതി .. 32

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

സാധോ ജഗതി ഭൂതാനാം ഹൃദയംൻ ദ്വിവിധം/ സ്മൃതമ് .
ഉപാ-ദേയംഞ്ച് ച ഹേയംഞ്ച് ച വിഭാ-ഗോ്ഹയംൻ തയോഃശ് ശൃണു .. 33

ഇയ+ത്തയാ പരി+ച്ഛിന്നേ ദേഹേ യ+ദ്വക്ഷ/സോ്ഹ+ന്തരമ് .
ഹേയംൻ ത+ദ്ധൃദയംവ് വിദ്ധി/ തനാ-വേക-തടേ+ സ്ഥിതമ് .. 34

സംവി+ന്മാത്രംൻ തു ഹൃദയ/മുപാ-ദേയം സ്ഥിതം സ്മൃതമ് .
തദന്തരേ ച ബാ+ഹ്യേ ച/ ന ച ബാ+ഹ്യേ ന ചാ+ന്തരേ .. 35

ത+ത്തു+ പ്രധാനം ഹൃദയംൻ ത+ത്രേദം സമ-വസ്ഥിതമ് .
തദാ-ദർശഃഫ് പദാർ/ഥാനാംൻ തത്കോശഃസ് സർവ-സംപദാമ് .. 36

സർവേഷാ-മേവ ജ+ന്തൂനാം സംവി+ദ്ധൃദയ-മുച്യതേ .
ന ദേഹാ-വയവൈ/കാംശോ ജഡജീർ/ണോപ-ലോപമഃ .. 37

തസ്മാത്-സംവ്-വി+ന്മയേ ശു+ദ്ധേ ഹൃദയേ ഹൃത-വാസനഃ .
ബലാ+ന്നിയോ-ജിതേ ചി+ത്തേ+ പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ധ്യതേ .. 38

ഏഭിഃഖ് ക്രമൈസ്/തഥാ+(ൻ-യൈ)+ശ്ച നാനാ-സംകല്പ-കല്പിതൈഃ .
നാനാ-ദേശിക-വ+ക്രസ്ഥൈഃഫ് പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ധ്യതേ .. 39

അ+ഭ്യാസേന നിരാ-ബാധ/മേതാസ്താ യോഗ-യുക്തയഃ .
ഉപാ-യതാ-മുപായാ+ന്തി ഭ+വ്യ+സ്യ ഭവ-ഭേദനേ .. 40

അഭ്യാസാദ്-ദൃഢതാംയ് യാതോ വൈരാഗ്യ-പരി-ലാഞ്ഛിതഃ .
യഥാവാ-സന-മായാമഃഫ് പ്രാണാനാം/ സഫലഃസ് സ്മൃതഃ .. 41

ഭ്രൂ-നാസാ-താലു-സംസ്ഥാസു+ ദ്വാദശാങ്/ഗുലി-കോടിഷു .
അ+ഭ്യാസാ+ച്ഛാ+മ്യതി+ പ്രാണോ ദൂരേ ഗിരി-നദീ യഥാ .. 42

ഭൂയോ-ഭൂയ+ശ്ചിരാ+ഭ്യാസാജ്-ജിഹ്വാ+പ്രാന്തേന താലുനി .
ഘ+ണ്ടികാ+ സ്പൃ+ശ്യതേ+ പ്രാണോ യേനോ-ച്ചൈർ/നിവഹ+ത്യലമ് .. 43

വികല്പ-ബഹുലാസ്/+ത്വേതേ+ സ്വാ+ഭ്യാ-സേന സമാ-ധയഃ .
പരമോ-പശമാ-യാശു സംപ്രയാ+(ന്തി-അ)വി-ക+ല്പതാമ് .. 44

ആത്മാ-രാമോ വീത-ശോകോ/ ഭവ+ത്യന്തഃസ്-സുഖഃഫ് പുമാൻ .
അഭ്യാസാ-ദേവ നാ+ന്യസ്മാത്-തസ്മാ-ദ+ഭ്യാസവാൻ/ഭവ .. 45

അ+ഭ്യാസേന പരി+സ്പന്ദേ+ പ്രാണാനാംങ് ക്ഷയ-മാഗതേ .
മനഃഫ് പ്രശമ-മായാതി നിർവാണ-മവ-ശി+ഷ്യതേ .. 46

വാസനാ-വലിതംഞ് ജന്മ മോക്ഷംൻ നിർവാസനം മനഃ .
പ്രാണംഞ് ച രാമ/ ഗൃഹ്ണാതി യഥേ+ച്ഛസി തഥാ കുരു .. 47

പ്രാണ+സ്പന്ദോ മനോരൂപംൻ തസ്മാത്-സംസൃതി-വി+ഭ്രമഃ .
തസ്മി+ന്നേവ ശമംയ് യാതേ ദീയതേ സംസൃതി+ജ്വരഃ .. 48

വിക+ല്പാംശ+ക്ഷയാജ്-ജ+ന്തോഃഫ്/ പദംൻ തദവ-ശിഷ്യതേ .
യതോ വാചോ നിവർ/ത+ന്തേ സമസ്ത-കലനാ+ന്വിതാഃ .. 49

യ+ത്ര സർവംയ് യതഃസ് സർവേ/ യത്-സർവം സർവ-ത+ശ്ച യത് .
യത്ര നേദംയ് യതോ നേദംയ് യ+ന്നേദംൻ നേദൃശംഞ് ജഗത് .. 50

വിനാ-ശി+ത്വാ+ദ്വികല്പ+ത്വാദ്/ഗുണി+ത്വാ+ന്നിർ/ഗുണാ+ത്മനഃ .
യസ്യ നോ സദൃശോ ദൃഷ്ടോ ദൃഷ്ടാന്തഃഖ് ക+ശ്ചി-ദേവ ഹി .. 51

സ്വാദനീ സർവ-ശാലീനാംൻ ദീപികാ സർവ-തേജസാമ് .
കലനാ സർവ-കാമാനാ/മ+ന്തശ്-ചിച്/ച+ന്ദ്രികോ-ദിതാ .. 52

യസ്മാത്/കല്പ-തരോർ/ബഹ്-വ്യഃസ്/ സംസാര-ഫല-പങ്ക്തയഃ .
അനാരതം ബഹുരസാ ജായ+ന്തേ ച പത+ന്തി ച .. 53

തത്പദം സർവ/സീമാന്ത/മവ-ലമ്ബ്യ മഹാ-മതിഃ .
യഃസ്/ സ്ഥിതഃസ്/ സ്ഥിര-ധീസ്/തജ്-ജ്ഞഃസ്/
സജീവ+ന്മുക്ത-ഉച്യതേ ..54

വിഗത-സർവ-സമീ-ഹിത-കൗതുകഃസ്-
സമുപ-ശാന്ത-ഹിതാ-ഹിത-കല്പനഃ .

സകല-സം/വ്യവഹാര-സമാ-ശയോ
ഭവതി മു+ക്ത/മനാഃഫ്/ പുരുഷോ+ത്തമഃ .. 55

ഇ+ത്യാർഷേ ശ്രീവാസിഷ്ഠ-മഹാ-രാമായണേ വാല്മീകീയേ മോക്ഷോപായേ-ഷൂപ-ശമ+പ്രകരണേ യോഗ-വർണനംൻ നാമാഷ്ട-സപ്തതി-തമഃസ് സർഗഃ ..78..
ഓം
****
CHECKED BY GURU P.R.IYER
9.11.2023